٩٠١٥٥

الفن : الطب

الرقم : ٦٤٢٦

العنوان : في الأصول المعتادة من الأغذية المعتادة

اسم المؤلف : ابي الحسن علي بن حسن المراكشي

مصادره :

أولـه :

آخـره :

اسم الناسخ :

نوع الخط وتاريخ النسخ : مغربي النصف الثاني من ق ١٢م

ملاحظات :

عدد الأوراق : ص ٤ (١٠٢ - ١٤٥) عدد الأسطر : ١٥ المقاس : ...... × ...... سم

المكتبة المصور عنها المخطوط ورقمه فيها :

بسم الله الرحمن الرحيم وصلى الله على سيدنا محمد وآله

وهذه علامة السعادة
في الأغذية المعتادة للشيخ
الفقيه الطبيب أبي المترعا
ابن محمد المراكشي رحمه الله تعالى

الحمد لله الحكيم الخالق … ذي الحمد العزيز الكريم الرازق
ذي القدم في الجلال … الملك العظيم في الكمال
من فلق الظلام بالإصباح … وزين الأجسام بالأرواح
وخلق الخلق على استواء … وانعش الأجساد بالغذاء
حمدا يدوم ما انجلى ظلام … وما بدا وجه الضحى البسام
ثم صلاة الله ذات الأبد … على النبي المصطفى محمد
الصادق المصدوق في المقالة … نور الهدى مبلغ الرسالة
خير نبي جاء بالآيات … إلى جميع الخلق كلا يأتي
فهو الذي أبدى لنا نصيحه … ودلنا على الطب والصحه

وجعل

وجعل الطب فسيح الدين … صلى عليه الله من أمين
وآله وصحبه ذا الأبرار … ما كور الليل على النهار
وبعد أن صحة ذا الأبدان … بها تقوم الحفظ للأديان
والغذا تعتاضه الجسوم … عن ما يحل اشتعالها يقيم
بالحفظ للصحة بالغذاء … أولى من المعالجة للدواء
وصح بالتجريب أن الأغذية … منها الملائمة ومؤذية
بحسب البلدان والأجساد … والسن والفصول والاعتياد
فحين أن يحتاج للتبيين … ليقدم المرء على اليقين
نظمت فيها هذه الأرجوزة … جعلتها عن غيرها ممتوزة
سلكت فيها الاختصار المعتدل … في ذكر ما عرفته وما تقل
سميتها علامة السعادة … في حكم الأغذية المعتادة
جاءت كنظم الدر في السلوك … إذ زينت بسيد الملوك
خليفة الرحمن في البلاد … هادي الأنام منهج الرشاد
ذو المنن والإيثار والإحسان … المكتفي بالله عبد الرحمان
زعازع الحرب رخاء السلم … غيث المنى والليث كهف الحلم

مهلك أهل البغي بالسيف الصقيل … وتالك الأملاك بالفعل الجميل

مشعل نار الحرب على الأعدا … قامع من جار ومن تعدّى

ممهد البلاد والعباد … الظافر المنصور في الجلاد

مبير أهل الجور والعناد … مفني الأعداء بالظبا الحداد

ناصر دين الله والإسلام … أعظم به من ملك همام

سليل أملاك كرام صيد … أرباب رشد وأولي تأييد

لولاه عمّ البغي والعدوان … لولاه ضاع العدل والإحسان

لولا سيوفه لعمّ البأس … لولا وجوده لمات الناس

لولاه ما عمرت البلاد … لولاه ما أمنت العباد

لولاه ما ارتفع أهل العلم … لولاه ما أغمد سيف الظلم

لولاه ما وهبت المواهب … لولاه لا انشقت السحائب

مهذب الأخلاق والخليقة … المقتفي أقوام السلف بقفه

أفضل من يمشي ومن راكب … بحر الندا ومعرب المواهب

ذو العقل والتدبير في مهمه … وارث كل الفخر عن مجيد

ابن أبي يحيى أمير المومنين … ابن الملوك الخلفاء الراشدين

عليهم

عليهم الرحمة والسلام … مجدد ما اندرس من الإسلام

زاد به التوحيد طيب الزكي … ودمّرت أعداؤه بالنقم

فالنجح في آرائه معقود … وكل أمر رامه محمود

وكل أمر رامه محمود … أحكم شرع وطريق معقول

أحكم شرع وطرق عدل … وكف أعداء وكف بذل

من مثله من واهب منان … وليس إلا نائل المنال

من مثله يسمح بالأموال … من مثله يعطي بلا سؤال

من مثله كالبحر فياض الندا … من مثله كالمرتقي سؤددا

من مثله أنعش ذا المكارم … حتى نسينا ابن زيد وحاتم

أذهب عنا البؤس والأحزانا … وأنعش الأرواح والأبدانا

أزكى محافظ على الشرائع … من أمّه لديه خير طائع

يعيب له ويبتغيه … لا يعرف الجور ولا يتيه

يثبت له عن جده الفاروق … لا يرتضي زيغا عن الطريق

فالله يقيه عداه الدين … مؤيدا بالنصر والتمكين

مواصلا في ملكه وعزته … بالخير في صلاحه ومزيته

لما رأيت حبه للعلم / أجلته في الطب جواهر النظم
إذ هو في كل العلوم قد أبى / يفوق النعت عن المعاني
من فضله وعقله وأدبه / اختار للعلوم أسنى مكتسبه
وحضني في خلفاء نعمته / وعزني من أهل علمه دولته
بعمني إحسانه العميم / ونالني نواله الجسيم
ولم يكن تعني في اليه / بفضل علم زائد عليه
لاكنني بفضله علقت / فكان خير مرشد وفقت
ورمت ما أجلبه بحضرته / منتهيا بنفسي إذ الخير صنعته
فلم أجد عين تعبير العلم / في ذكر تدبير صلاح الجسم
فصغتها كلابة خفيفة / تبين الغذاء له التي يقه
إذ ببقائه بقاء الخلق / وفي وجوده وجود الرزق
رفعتها نحو العلى هدية / مؤملا حضرته العلية
تغيلا بساحة الكريما / أنعم لما الدعاء والتسليما
وأسأل الله القبول منه / والصفح عن شيء فضل عنه
وها أنا أخذ في البداية / والحمد لله على الهداية

الفول

القول في الحبوب باختصار
بحسب الحال والاشتهار

وأفضل الحبوب في الطعام / الذي يمر سائر الأنام
لكونه أحمد للأجساد / من كل غذا حتى الازدياد
وطبعه المعروف بالاعتدال / الحر والترطيب باعتدال
وخيره المحكم الامتلاء / حنطة وازنة صفراء
حديثة للجفاف في قواها / فدونها في الفضل ما سواها

ذكر الشعير

وأجود الشعير للغذاء / السمين الحديث والامتلاء
وخيره من ذا للجسم / مغيرة مع بطء عن الهضم
وخلطه الحار من سوداء / يصير قليلة الغذاء

ذكر اللوبيا

اللوبيا ردية للمعدة / غليظة في طبعها مسددة
تزيد في الرياح والصداع / لاكنها تنفع في الجماع
حب غريب وهو حب الزلم / له حرارة وليس فيما علم

لذاك قال من يدري الحسي	ولبسه في الشتوة أو بالهندي

ذكر السمسم

الجلجلان طبعه التسخين	يصحبه في ذاك التليين
ينفع للسوداء في الأبدان	وفي مزاج الكهل ليس شاني
لكنه مولد للبخر	ملطخ ومضعف للبتم

ذكر الكتان

واعلم بأن البزر من كتان	يفعل بالتسخين في الأبدان
فينفع الصدر من السعال	وصالح لحرقة في الأبوال
وبغله الفوق في الجنبين	يسقطه بقوة في الحيني

وينفع الجنبين

ذكر القرطم

وطبعه اليبس والرطوبة	وليس في مذاقه عذوبة
وإنما يؤخذ في الدواء	وقلما يؤخذ للغذاء
فيه جلاء ويسقط الأجنة	ويسهل البطن بغير محنة

ذكر الذرة والدخن

الدخن والذرة باردان	يبطئ بالتجفيف ثقلان

غذاهما

١٠٧

غذاؤه كثير يمسي	مع أنه انهضامه عسير

القول في مستعمل البقول
وبعضه يأتي على التفصيل

واعلم بأن الخس في البقول	أفضلها عند ذوي العقول
وطبعه البرد مع الرطوبة	وليس في استعماله صعوبة
فهو إذا أصلح للشباب	وصاحب الحمى والالتهاب
وفي زمان شدة المصيف	واليبس عند أول الخريف
وقال جالينوس في أغريبته	إن كنت آكلا في حداثته
يستعمل الخس على الدوام	نيا ملازما له للطعام
حتى إذا أسن شيخ	صار يحل بزره بالطبيخ
وكان قصده بذاك المرام	اجلاب ما قل من المنام

ذكر السريس

إن السريس شبيه بهذا الخس	لكنه مجاوز لليبس
وقاطع للعطش الشديد	ونافع من وجع الكبود
أو ما بها يكون من تسديد	سيان من حر ومن تبريد

ذكر القرع

القرع الغض له برودة   انفعاله في ضرها حميرة
مثل حرارة شربة القلق   وعطش مع التلهب والأرق
وليجتنبه بارد المزاج   أو من له مضر الى الانضاج
أو من شكى بوجع المفاصل   أو ضعف بفعل آلة التناسل
أو من به برد الكلى والمعدة   أو من شكى من كبد مسددة

ذكر السرمق

يرادف البقول عن القطف   فإنه منهن ملطف
ملائم لليرقان الشديد   ونافع من التهاب البعيد

ذكر الاسفناخ

الاسفناخ صالح الغذاء   مسكن لحرة الرئاء
ينفع بالبرد وبالترطيب   لا سيما من وجع القلوب
أو من شكى الأوجاع في الأعضاء   بسبب الدم أو الصفراء

ذكر البقلة الحمقاء

انفع للطباع البقلة الحمقاء   فالبرد والترطيب بالسواء

نافعة

نافعة للحميات الملتهبة   إذا أتاها الطباع متعبة
والعطش المبرح الصفراوي   فالتزم البقلة ارتداوي

ذكر الكزبرة

الكزبرة الرطب له برودة   في طبعه وليشرب التشريرة
يمنع من تصعد البخار   وفيه اضرار مع الاكثار

ذكر الملوخية

وطبعها الترطيب واللزاجة   لذاك ما في خلطها الحاجة
نافعة من يابس السعال   وتطلق الطبع بلا محال

ذكر السلجم

واعلم بأن السلجم أنواع   وكلها لينة الطباع
وإنه يخصب الأبدانا   ويصلح الابصار والألوانا
يزيد في الانعاظ والمني   مولد للبلغم الرديء

ذكر الجزر

واعلم بأن الجزر البستاني   يزيد في حرارة الأبدان
وفيه قوة على الجماع   لكنه يزيد في الصداع

ذكر الفلفلاس

واعلم بان الحب في الفلفلاس — وفيه ادرار بلا قياس
ونافع من وجع الاجواف — وباعث بقوة للباه

ذكر السلق

واعلم بان السلق وجلاء — ينفع في البلغم والسوداء
ملطف ملين للطبع — وصالح في الورد وفي الربع
وفي احتباس البول وفي الشرد — وانما اضراره بالمعير

ذكر الباذنجان

وتسميه بالعربي المغدا — وداتب ايضا ويقال الحدقا
وفيه يبس زائد وحر — فهو لذا مصدع منفخ
وجالب لعلل السوداء — كالربو والجذام من ادواء
او زهر وحكة قوية — وفاحش البثور الردية
والقوبع والوسواس قد باد — والسرطان والجذام والبهق
وتم في اصلاحه بخل — فانه لينشر دي العقل
وذاك في تقشيره للشرح — وصالح ... للسعر

ذ

ذكر الكرنب

ان الكرنب يابس المزاج — وفيه حرارة بلا احتجاج
لذاك ما يولد السوداء — وليطعاله يشبه الغذاء
ويكل وضع فمضار في الانب — فانه يجي على الكرنب
آكل في هزاجلا للصرر — ونافع من وجع في الطحل
ومن نسا والقيح او من بهير — او من ثرار عشقه عرضير

ذكر الخرشف

الخرشف البري وطباع — مع ورق ينفع في الجماع
وكونه يولد السوداء — يطعم في بغيض الجسم داء
مثل البهاق والحزاز والدارف — لكنه لم يبق شيئا ينفع
من كل عضو حيث كان في البرن — ... في البول ... سكى
وفي النحو ... في البستان — منه رطوبة ... تراه

ان النفع معه سد الريب

ذكر الهليون

وهو الاسفراج

الهليون طبعه التسخين — وفيه ايضا مع ذا تليين

ينفع من بدء الكلى والطحال ... أو زحير في ورك أو صدار
وللنغ بالقطيع في الأمعاء ... أو من به التقطير في المثانة
أو من شكى التقطير في الأبوال ... وصالح للصدر والبصيره
كذاك للشيخ وللمبرود ... وفاتح لسدد الكبود

ذكر الرازيانج

وطبعه معتدل للأبدان ... والبري منه في قوى البستاني
مفتح لما يكون من سدد ... في كلية أو في طحال أو كبد
ونافع للبول بالإدرار ... وليس للمحرور بالمختار
يزيد في الألبان في النساء ... وصالح للبرد والسوداء
والنفع لمن شكى بضعف في البصر ... وجالب للنوم من غير ضرر

ذكر الشبت

الشبت المشهور فيه حر ... ويبسه مقصر ثم مسخن
له بخار مورث ضعف البصر ... وزيته فيه دفاع للسهر
وإنه للبول ذو إدرار ... وغاية الإضرار بالمرار
ويكثر السوداء في الأبدان ... ويقطع المني بالإدمان

منافع الشبت

كذا

كذاك للبلغم ذو إلصاق ... في معدة أو كثرة الفواق

ذكر النعنع

في النعنع البري بلا خلاف ... وليس بالقوي في الجفاف
فيه انبعاث منه إذا أعطيته ... لها منافع إذا جليته
ما يسكن خفقان القلب ... وضعفه وفي العوارض الصعب
ونافع للمعدة الضعاف ... وقاطع للقيء بالجفاف
وصالح للبرد في الأحشاء ... والنفخ يبري في الأمعاء

منافع النعنع والبادروج

ذكر الباذروجية

إن الترنجان لذو تسخين ... تنشأ عنه حدة في العين
وهو يدر البول والألبان ... ويرفع الهموم والأحزانا
ونافع من خفقان القلب ... والنفع من وحشة وكرب

ذكر الفجل

للفجل حر بل يبس الطباع ... وجالب لقادح الصداع
يهيج الغثي على الطعام ... وحبه يقيء في انتظام
ويطرد الرياح بالإدمان ... والتوجع للشرب في الأرحام

ونافعٌ لليرقان الشدّة | أو بلغمٍ مستغلبٍ بصفرة
واللحم بالبقل في كلاه | وفي الجماع أضعفت قواه

ذكر الثوم

للثوم حرٌّ بيبسٍ قوي | وأمره في فعله جلي
وأنه يوصف بالطارقة | يا أجل ما فيه من الحرارقة
مصرعٌ ومعرقٌ للدم | وصالحٌ لمزاج البلغم
وفي مزاج الشيخ والشتاء | فإنه يوخز عرة وداء
وفيه كسرٌ لقوى السموم | باردها لبثر على العموم
نافعةٌ في لدغة العقارب | وللسعال المزمن المواظب

ذكر البصل

البصل المأكول ذو حرارة | كالثوم في النفوذ واللطافة
ينفع في الحقنة والصداع | وينفع الطمث مدرٌ وجاع
ويبرئ بقوله والاستسقاء | أركانه زمنيا بلا امتراء
منبهٌ لشهوة الطعام | وشهوة النكاح والاجماع
وفيه إطلاقٌ لحبس البول | ومفسدٌ إذ ما أنه للعقل

القول

١١١

القول في الفاكهة الخضراء
والبادي بذكر النوع على الولاء

أقول أما منه فأول جا لينبوش | إما منه المقدم الرئيس
التين والعنب في الفواكه | السيدان فخذ بلا تشابه
واعلم بأن التين منه رطب | ومنه يابس جففته القطب
وكله من حره في الثانية | وغضه رطبٌ قواه بادية
لذاك كان يطلق الطبيعة | وغوصه في مدةٍ سريعة
ويطفئ العطش والحرارة | ذو غمٍ وإن نلت من إكثاره
إذ كانه يسمن إن اقترانا | وهو كذا يحمي دوا لبوزانا
فيه جلاءٌ وهو للبول مرسل | لكنه مولدٌ للقمل
وجنب المرطوب أكل التين | فإنه ذو ضررٍ مبين

ذكر العنب

وقد أتى لاعناب بغير التين | في الاغتذاء الموضع الثاني
وهو يكون جملةً ذا أضرب | ثلاثةٍ نعمها بلا فرق
فمنه حامضٌ بذا وحامضا | ومنه حلوٌ لينه ذا حافظ

والثالث المز وهو لا وسط — كأنه من ذاك يختلط
بقوة الحامض والتي ورد — في الدرج الثاني وجوده
لأنه في ثالث اليبوسة — فجيء الشيء ذلك تقيسه
وهو إلى الصفراء والحمى معا — من بعد في صفرا احترار ينفعا
وصالح للمعد الضعاف — وقاطع الاسهال بالعفاف
والحلو منه بين ذا سيان — وهو الذي يجمل للأبدان
فإنه مطلق البطونا — وشأنه أن يورث التسمينا
يزيد في المني والانعاظ — وعلل الأرماد في الأخلاط
كذا يضر بالطحال والكبد — وينفع الصدور إن برد بهر
والمز منه نافع للمعترن — من التهاب ثم بذاك مشتعل
واجتنب القشر وما مثلاء — والبطن وهيك بلا ارتياب
لأنه ذو غلظ وعسر — في الانهضام وهو داء الفتق
والعجم منه قبضه شديد — وهو عن التشهير لا يحيد

ما وما جتناه قشر العنب

ذكر الرمان

يختلف الرمان في طباعه — بحسب الخلاف في أنواعه

ان

لأن منه حلوه والحامضا — وعافصا وتفها وقابضا
والكل من أنواعه موجود — بمائه الجملة لا تحيد
فالحلو ذو حرارة لطيفة — ليس لها من قوة عنيفة
وإنما يعدل بالمنزلة — فليعلمن ذاك من أو معالية
والمعدة تقوى به والكبد — إن ضعفت فإنه مفيد
ومصه الهاضم للطعام — مسكن لوهج الحمام
والخفقان الصعب للأبدان — ينفعه الحلو من الرمان
وحامض الرمان ذو برودة — مقوية في طبعها حريرة
لذاك ما يضر بالأعصاب — ويبرد التسوير والتهاب
ويقطع العطش والإسهالا — بالصفر ويسيل الأبوالا
منبه للشهوة الغذاء — ونافع للمرة الصفراء
وعجمه ما فيه ذو برودة — ليست لها من قوة شديدة
وكل ذاك حابس البطون — وعن مرى الطف ذو تسكين

حسب عن ما ينفعه الخفقان

ذكر الخوخ

الخوخ ذو برد بطيء الهضم — يحدث مثمي بلغم في الجسم

وهو سريع الهضم والنفاذ — مسهل ينفع في العقاد
افضله اصفره المشرب — بحمرة تضمنه الترغيب
وريحه معطر ذكي — فذاك من انواعه الشهي
مطيب للنكهة الكريهة — يزيد في النبل على البديهة

ذكر التفاح

اعلم بان الحلو من التفاح — يزيد في تقوية الارواح
المجبرانيات وهو يمسي — في الخفقان كونه يستكي
ونافع للغشي والسموم — وللنفس بالحزن والهموم
وهو كثير النفخ والرياح — كذلك الأكل من التفاح
وما يكون حامضا فبارد — له في الانتفاع ردع زائد
وانه للقيء ذا سكران — يكثر التوليد للنسيان
وقاطع لحلقة الصفراء — والعطش الملهب للاحشاء
يضر بالدماغ دائما والعصب — لمن على مزاجه البرد غلب

ذكر المشمش

واعلم بان طبعه للتبرد — وليس مسرد للكبد

مسكن لحدة الصفراء — وحدة الحمرة والصفراء
منفخ سريع الاستحالة — للبلغم الردي لا محالة
وارضه تعد في الطعام — ويدنا له الى الحمام

ذكر الكمثرا

اجوده ما كان ذا نضارة — في صفرة تحكم الاستدارة
تصبه رائحة عطرية — ذكية فائقة شهية
في غاية في اللين عند العض — وحلوه بالجمع فيه يقبض
فذاك الجيد بالتجريب — من شأنه تقوية القلوب
وما سوى الحلو فذاك يابس — وبالطعوم تعلم المقايس
واكله قبل الطعام يغفل — واخذه على الطعام يسهل

ذكر الاجاص

الغض حلوه النضيج الاكمل — في طبعه رطب المزاج يسهل
وبارد ينفع في التلهيب — وليس بالمحمود للمرطوب

ذكر التوت

والتوت مسرع الى الفساد — ارداه الغض في الاعتقاد

وضره بغير الطعام بين … لانه يلطف التعفن
وحامض التوت شرابه النفيع … عليه بالبر في الشراب فاقنع

ذكر حب الملوك وهو القراسيا

حب الملوك الحلو ذو النضاجة … نفعه في خلطيه البلغمية
ويسهل البطن من صفراء … وليشرب بالطابخ للغذاء
ومذهب لورم اللثات … وذاك في الثالث من مرات
ومن تجزئه يشكو الحما الاجاصيا … يجزئه حامض القراسيا

ذكر الموز

للموز حس لين الطباع … منبه لشهوة الجماع
ينفع في الحلق من الخشونة … لاكنه يسرع للعفونة
وفيه تكثير الغذاء والكبد … وفيه ثقل فزنجه بالسعتر

ذكر الاترج

قد احتوى على طباع اربعة … وكلها منه وحده مجموعة
بقشره للحر واليبوسة … ابعا له ظاهرة محسوسة
ينفع من قد اشتكى بالبلغم … وهو مطيب لنكهة الفم

والحمض

والحمض في غليظ بارد … له على المعدة ثقل زائد
وهو كذا يغني فيني ازاكل … ليلا مع الطعام يورث الحول
واخذه بقشره اصلاحه … لكونه تعتني به رياحه
وينبغي التجنبي لا ذرجا … مغص او من يشتكي القولنجا — مغص
والطبع من حامضه مقوي … من شانه التسهيل والتجفيف — يقوي عدا / ينفع الخفقان
ونافع للخفقان الزائد … ان كان من جهة لدى المزاج
والثم يصرعه انعقار … او مثلجة يمر ثقل الحرار
وبزره من السموم نافع … متى يوقيه اوان تكن لها يسيع

ذكر المشمش والنبق والسفرجل

المشمش والنبق والسفرجل … باردة يابسة وتعقل
ثم يريب الشهوة للغذاء … وتمنع الاسهال من صفراء
لاكنها بالنفخ والرياح … شبيهة بحامض التفاح

ذكر المصع

وطبعه اليبس مع البرودة … له رياح صعبة شديدة
وقاطع لغثيان المعدة … لاكنه مولد للسدد

ذكر البطيخ والقثا

أجوده ما كان مستطالة　　قد انتهى في النضج اعتداله
وكله ينفع من استحالة　　بكل خلط غالب غزالة
لكنه الفعال في الجلاء　　يفتت الحصا بلا امتراء
ونوعه المشهور بالشيري　　يعرف بالدلاع واليمنيري
من دلعيات فشرقه　　وينفع القلب نعم والطبعة
أسنى في زمن المصيف　　في غاية التبريد والتلطيف
وللشباب نفعه جليل　　وليترك البطيخ يستحيل
وطبعه يجري على القثاء　　في البرد والتلطيف في الغذاء
فالفعل فيهما على السواء　　إلا في القثا بعذب الماء
وخير زمن ذاك أهل البد　　في ما يغني هم بالقصد

ذكر الخيار زبد

لب الخيار بارد المزاج　　مقاوم لحرة ذا امتشاج
مسكن للمرة الصفراء　　في نزعه التي جعل القثاء
ومسهل للبول بلا إعذار　　ونافع للغشي من مرار

ذكر

١١٥

ذكر قصب السكر

وقصب السكر في اعتدال　　من حره ينفع للسعال
كذاك من خشونة الصدور　　وما يلي الحلوق من حرور
ويخرج الما بتوال بالإدرار　　فذاك ما تثبته بالاختبار

ذكر الكماة وهو الترفاس

واعلم بطبع الكماة التبريد　　ينشأ عن غذائه التسديد
تعرف في الجسم غليظ فضل　　ومنه قولنج وعسر بول
مع فالج وسكتة وبهق　　ووجع المفاصل المنفتق
ويحدث الثقل في اللسان　　وذاك كله مع الإدمان

ذكر التين اليابس

ويابس التين له جفاف　　معتدل وإن أتى الخلاف
وصالح للمشتكي الأوجاع　　في بطنه أو قلة الجماع
أو يشتكي في بوله التقطيرا　　وينفع المبرود والمصدورا
يولد القمل بلا إدمان　　ويحدث العطاش في الأبدان

ما يدفع لقلة الجماع
منفعته ما يزيل تقطير البول

ذكر الجوز

إن الزبيب فيه باعتدال — الحر واليبس بلا إشكال
أفضله أحمره السمين — وما سواه لا تقل من زبيبه
وحلوه ينفع للسعال — ووجع الصدر أو الطحال
مفتح للسدد القوية — في كبد وفي معى ورئة
وأنه ينفع بالجلاء — يعدل البلغم والسوداء
وإن تكن فيه الحرارة — فهو إذا أزيد في الحرارة
يغذ اليبس في الرطوبة — لا تبلغ ذا دون في العذوبة
وما يكون عافيا للهزال — للبرد والغيوظ بلا تعال

ذكر تمر النخيل

اعلم بأن التمر ذو أصناف — وحلوه لين بغير جلاف
يسمن البدن وسمن أبدان — ويورث التعفين في أسنان
ويجلب الرمد والصداعا — والجرب الردي والغلا عا
ويورث الحما والتسديد — ووجع الكلا مع الكبود

ذكر الرطب منه

وشأن هذا الرطب التلهيب — يضر فيه وبغله التجريب

يورث

يورث الحمى بتمرين يبس — لكونه يعفن بالتعفين

ذكر البسر منه

والبسر فيه ذو قرين الحرارة — وقبضه في يبسه أمارة
من أجل ذاك يعقل البطونا — ويكثر التنفيخ ذا البينا

ذكر العناب وهو الزيزفه

واعلم بأن العناب حار رطب — وعقده في الانحطاط صعب
وكله ينفع للسعال — إن كان من يبس على الإجمال
وينبغي أن يؤكل العناب — ويشتكي به يصب صوابا

ذكر الفستق

وتعرف الفستق فيه حر — واليبس للمعدات فيه ضر
بل نافع لها وفيه قوة — لقيئها ناهضة للشهوة
وصالح للكبد والقلب — ونافع للخفقان الصعب

ذكر البندق

وطبعه الحمى باعتدال — يصلح للصدر وللسعال
ونافع من لذغة العقارب — فذاك أمر واقع مجرب

ما ينفع الخفقان

ذكر اللوز

واللوز غضه به حموضة ... وليس يخلو أمره من قبوضة
بنو لذاك يقطع الصفراء ... ويمنع الأبخرة ارتقاء
وما يكون يابسا معتدل ... في الحر عن برد المزاج معتزل
ونافع من الشرخ والسعال ... وليس بالجيد ذاك للمعد

ذكر الجوز

حرارة الجوز تضر بالمعد ... كذاك أيضا للذي به سدرة
يهيج الحرارة والصداعا ... ويحدث السعال والقلاعا
المعدة للمني وما تبالي ... أو أن تعف شرب الدوا القتال
من بعد أن تأكله تينا ... مع بيجن تكن به أمونا
كذا إذا شككت بالريحان ... لينجي الدابا تتوال

ذكر النارجيل وهو جوز الهند

النارجيل وهو جوز الهند ... يفعل فعل الجوز في ذا النهد
لكنه أشد في التسخين ... يزيد في الباه وفي التليين

ذكر حب الصنوبر

حب

حب الصنوبر الكبير مسخن ... بقوة به الرعاش يسكن
ونافع لمن به استرخاء ... أو سكتة فإنه شفاء
وصالح لمن به سعال ... أو سدة في رئة تنال
ومن شكا الكلى والمثانة ... فأجل ما به تقيم استعانة
يزيد في الشهوة للنكاح ... وربما يذهب بالرياح

ذكر الخرنوب

وأجف الخرنوب للبطون ... فليس معتدل التسخين
وما له يبس شديد القبض ... فرفضه في الفواكه كل الرفض

ذكر القسطل والبلوط

الشاه بلوط وهو القسطل ... في حره وبرده معتدل
وعاقل للبطن واليبوسة ... فيها ذي الأفعال المحسوسة
فإنه منفخ بحيوي ... فكن على مرمته ذا هوى
وجنب البلوط من قد ناله ... بالبرد واليبس إذا شكواه

القول بالكلي والعموم

الميزان كله مقسوم ... ثلاثة في غيرها معلوم

منها صغار طبعه مشاكل — بطبعنا فلا تكن بغافل
مثل الهوايش واذكر الحيتانا — والظبي لا تزد فيه استبانا
وقسمها الثاني غزال وورل — يغلظ هذا كله بين الغول
وهي كمثل قنفذ والثعلب — وكابن عرس او كمثل الارنب
وقسمها الثالث كالحيات — وذكرها فليس بمواتي
والحيوان البحري الاهلي — ان يبتغي التقسيم او جري
وكل جري فله خشونة — واليبس والاهلي له رطونة
كذلك الانثى عن الذكران — للتحد واليبس مع الخصيان

ذكر اللحم على الاطلاق

ينشأ عن ذاك دم نحيف — ولحمه ملتزم متين
فامر به من كان ذا رياضة — شديدة ولا يرى اغتياضه
ومن له معدة قوية — ليست في الاستمراء بالردية
فليغتنم اللحمان بالتزواع — فهو اذا من اقوى الطعاع
وان تكن معدته ضعيفة — او عن في حركة عنيفة
فليجتنب ادمان اكل اللحم — ويقصر التلطيف فوق الشبع

وهاكه

وهاكه مبينا مفصلا — بحسب الانواع ليس مجملا
بانه بحسب الانواع — مختلف الى البيان داع

القول في اللحم من الاهلي
يتلوه بذكر الغزال البري

ابدا بلحم الجداء الراضع — لفضله على ذوات الاربع
وهو لذيذ الطعم ذا اعتداله — موافق للجسم في اعتداله
منهضم ليس له استحالة — مرطب الجسم بلا محالة
فمن به النحافة الضعيف — ومن شكى بالهم والتجفيف

ذكر الحولي من المعز

المعز الحولي في النظافة — دون الرضيع الحسن الوطافة
وهو اقل جودة اغتذاء — فلا تكن من ذاك في امتراء

ذكر المتوسط منه

وطبعه يبطى الانهضام — يضر من يغره بالالزام
فانه لليبس والكثافة — وخلطه السوداء للحرافة

ذكر المسن منه

وهو مولد الى السوداء وجالب للنجع والبلاء
كالجرب والخبيث من قروح ومالخونيا على التصحيح

ذكر جدي الضأن

وأفضل الضأن هو الحولي وبعده من جنسه الفتي
كلاهما انهضامه محمود والنضج في انهضامه موجود
فمن يكن مزاجه للبرد او من يكن معتدلا في الكبر
فبعده من ذكر حولي ومل الى طبيعة القوي

ذكر الخروف منه

لحم الخروف ارطب اللحمان في جنسه اغلظ من الحملان
تصحبه حرارة لطيفة لم تنفه معها سخيفة
فيحرز قبل كمال النضج بأنه من لون مرزخ
وهو يولد الغليظ من دم فيستحيل غالبا للبلغم

ذكر السمين منه

ان السمين ذو جفاف وذو برودة بلا خلاف
ولحمه ازكى العضو الضاني يولد السوداء في الابدان

ذكر الانثى منه

حرارة الانثى في الحملان اضعف من حرارة الذكران
لكنها ارطب في القياس فاختير اليبس بلا التباس
ومن شكا بالمرة السوداء فمره بالانثى في الاغتذاء

ذكر لحوم البقر

احمدها العجاجيل الصغار ففضلها لم يعره اختبار
مزاجه معتدل القوام ولحمها سريع الانهضام
ونافع للمرة السوداء وللذين مرة صفراء
من طيبه لليابس الاجساد والفضل للغريب في الازدياد

ذكر الحولي منه

واعلم فعن الحولي بعض البين نسبته الى الرضيع من الجنين
فامر به من كان بالاستهال من معدة لينة على الاجمال
واطبخه بالخل واشو الحمق كذا لمن مزاجه قد احترق
وللذي من قلبه داوه فاسقه فإنه شفاوه

ذكر الهرم منه

ان لحوم البقر المعروفه   غذاؤه في غاية مذمومه
لثقله والضعف في الحراره   فلا تكن مستعملا اكثاره
والفضل بالجملة في الغذاء   لم يشكل بالمرة السوداء

ذكر الهضم لحوم الابل

ان الجمال لحمها غليظ   ملهب بجزره الحبيط
موافق لمرءة مشاكيه   مزمنة باردة في الغايه
كالريح والنسا وكالأوجاع   محرك لشهوة الجماع
ومل الى الجمال للبعيثي   الم تعيى واعدل الى البخيتي

ذكر لحوم الخيل

الخيل لحمه له تسخين   وغلظ في طبعه مبين
تبغي من شكواه بالزوالي   وليتر بالمحمود لليصال

ذكر لحوم الكلاب

اما الذي يطبخ في الكلاب   فانها للاشر في افتراب
كبدها مشوية واعجب   تنفع من عضة كلب كلب

ذكر لحوم الصنير

اطعمها

اطعمها الضأني باتفاق   وهو يفوت السمن بالمعاق
يغذي كل امرئ رطب البدن   وامنعه من بغيته وله الثمن

ذكر البقر الوحشية

اما لحوم البقر الوحشية   فانها في هضمها بطيّه
لسبها قريب الاصطياد   فانه يرق للاجساد

ذكر لحوم الحمر الوحشية

اما لحوم الحمر الوحشية   او وجدتها سمينة مثبته
تنفع من تشبك الاعضاء   اوكلت من نفي بلا امتلاء
والطبع من سمنه التجفيف   غذاؤه مغلظ كثيف

ذكر لحوم الاسد

حرارة المزاج في الاسد   يفعل بالحرة في الاجساد
وليتق في اغتذائه مرضى ل   تجنيبن لحومه في الاكل

ذكر لحوم الارانب

الارنب البري في كل النظر   اجوده من لحم الحسن في البقر
مولده منا غليظا زائدا   فكن لبس لذلك حائدا

والطعم دماغه للارتعاش ... ولحمه للبول في الفراش

ذكر لحوم القنافذ

جميع لحم القنفذ البري ... مسخن وليس بالردي
ينفع بالجملة للاعصاب ... ومن شكا من علة انتصاب
يجلب الغذاء والتعففا ... وامن بهم من قد شكا التشنجا

ذكر لحوم الارنب

ويشبه الضب طباع القنفذ ... وهو مسخن مزاج المغتذي
قام بهم من قد شكا بالنقرس ... او من شكى في بوله بالسلس

ذكر لحوم الثعالب

ولحمها ذو لزج غليظ ... من لم تهيج دائما بالقيظ
ومثلها الذئب على الشواء ... وذاك في رداءة الغذاء

ذكر لحوم الضبع والضب

وامتحن طباع الضبع العرجاء ... والضب في الحر على الشواء
كلاهما ايضا من الطبيعة ... تنهضم في مدة سريعة

القول في الطير من الحمام وغيره

وليبتر

فصل. وليبتر الفسو والمعتوه

فمن المبغوا ان المزاج يعطل ... كل الشموم لنبتر ذلك يجهل
لكونها للمبتغى مرافقه ... بهتى ذا الكل تحم وايقه
انما العوارج على ابتزاه ... من اهمها بفضل الغذاء
وانها سريعة في الهضم ... ذات نفوذ جيد في الجسم
تعدل المزاج غير المعتدل ... وتسهل الشهوة بها تبطل
محمودة لكل شخص شخص ... في كل فصل ليبتر بالنقص

ذكر الشيء من الديوك

واعلم بعض تفوقها منافع ... وامرها يتكلم بما جمع
بقبيل يقتنا من ربا لسوالي ... اهمها الطلائع بها الزوالي
يطبخ بالملح مع الكمون ... ويشبب وحمض سمين
حتى اذا رايت لحم الديك تنتشا ... امرت بالنظم يكب
وصفه فهو الستى العاطل ... ان نسقه لوجع المفاصل
او بدا الضعف من القولنج ... او من شكا من تحلل البنج
واسفه للحميات المزمنة ... اذ آيات ان جعلى سنة

ومن شكى من عطشة قوية ... فسقه لبانه في البلية
وان تزد انثاه للبلغم ... والفتا الطبخة يجب القرم

ذكر الاناثة من الدجاج

المخ اناثه للالتهاب ... في معدة ولزود الشباب
ويجعل الدجاج بلا اختلال ... زيادة العقل بلا محال
ثم البيض الامخة منها اندل ... جعلتها لنا فوق العقل غذا
واجود الدجاج هو السود ... والحمر من انواعها محمود

ذكر الدراج ايضا

واعلم بان الطبع في الدراج ... معتدل المزاج كالدجاج
يسبغ قوى للاعضاء ... موافق لعلة الاحشاء
يشترطها بقوة للهضم ... مسمن وزائد في الفهم
كذاك في الدماغ والمني ... والمكثر هذا الفعل بالخفي

ذكر القبج ايضا

ويحمد الشرب للتلاء ... ينفع للجسم ورق الشتاء
وانه مصدع للرأس فيه ... في زمن الحر شديد الباس

والفرخ به المعلوج والمسكوتا ... او من ترى من برده يموتا
او من ترى بلقوة منشرة ... او رعشة في مرة مديدة
كذاك للخدر وللاختلاج ... فانه من افضل العلاج
ومن ترى يشتكي عليه يزد ... من طول امراض عليه يعد
فمره بالفراخ من حمام ... تحمد معلاه لذا السقام
وللمنع او جاعه في الظهر ... او من شكى من برده بظهر
وليبعدن عن اكله الصبي ... فان ضرها له قوي
وان يواظب اكله ائتلاما ... فانها تورثه جذاما
ثم البيض ان اخذت عشرة ... يبقى له امواله لذاك قوة
ثم الخضات يزيد في الجماع ... وتضعف ما يطال في انزاع

ذكر لحوم الحمل

واعلم بانه مثل ما يسلخ ... من جلده وبعد ذاك يطبخ
يجبنه للانسان اي مطبع ... يحبسه بقوة ورادع
ومنه هو من الغذا المستكة ... فيأمر به اذا انزلها منفكة
ومثله الصيفوح عند العقل ... اذا يكون طبخه بالخل

وطبعه في غاية اللطافة ... جنبه للمحتاج في الكثافة

ذكر لحوم الجمال

لحم الجمال يبسه كثير ... وحره من دونه يسير

وينفع للشيخ ان تعالج ... والنافعة السوداء وللفالج

من يرد الحفظ وتحرق الشحم ... فليكثر المحرور منه في حذر

والانصب ان الصغار منه ... ما جاوز الفطام فخل قطنه

واتركه يغلي الطبخ حتى يكمل ... يوما وليلة كذلك يوكل

ذكر الوراشين والفواخت

امثل الوراشين مع الفواخت ... في طبعه حر بلا تفاوت

وقس مزاجه على الحمام ... لكنه تبطئ في انهضام

ذكر الكراكي والطواويس

امثل الكراكي مع الطواويس ... مزاجه للحم وهو يابس

وقال ابو مروان لحم الطاووس ... ينفع داء الجنب والوسواس

ذكر لحوم النعام

لحم النعام يابس الطباع ... مسخن ينفع في الجماع

وهو

١٢٧

وهو بطيء الهضم ذو دسومة ... ويا ذي فقط له المعلومة

وخذ له ان تحتاجه من شحمه ... والطخه كي تنفطه وعظمه

ويبيع القطع من الرسومة ... ان لم تعض اعقلني مسمومة

واشفه المملوغ بالتوابل ... فانه لامثل كل فالص

ذكر العصافير على الاطلاق

لحم العصافير على الاطلاق ... للحم والبيضين بلا اتفاق

لقا قوى تختص بالغني بنه ... وهي لو فوتها حمى بيزه

ذكر عصافير الدور

واعلم على التعميل والاهلية ... ان لها فاضلة جلية

وذاك للمرطوب والمبرود ... وليس للمحرور بالمحمود

ذكر السمان وفضله

واحمد العظا في السمان ... هذا الذي تقبله الاذهان

لانه بين الدجاج والحجل ... لانه الى الدجاج من عدل

اوادمنت لانت به قساوة ... والقلوب وانجلت غشاوة

ذكر القطا والقنابر

لحم القطا يولد السوداء   وعسر لم شكا استسقاء

او من شكى بسدة في كبد   فانها مطلقة لسدده

والطبع فيه القابض المعروفة   ذو يد الحصا فانها تفتته

ذكر الزرازير والعصافير

لحم الزرازير بغير مين   ينفع من غشاوة العينين

والطبع للتسخين منها وشكا   الى العزوبة واضحى منهكا

كذاك ما يشوى من العصافر   لتطرد القولنج ان تبادر

ولحمها يفعل   لم ترى الطرافة الجمل

ذكر لحوم الاوز

لحم الاوز اوسط اللحوم   محمودها للاكل والمزموم

وفيه طبع الجوهر رطب   لاكنه في الانهضام صعب

ذكر لحوم البط

اغلظ اللحوم الطير لحم البط   وفيه لين فعله لم يبطي

له سهوكة لاجل الدسم   فهو لذلك محدث للتخم

مسمن وصالح للبدن   كذاك للصوت بغير مين

القول

القول في البيض من الدجاج وغيرها من اوضح المنهاج

بيض الدجاج فاضل محمود   وهو النيء في الاكل موجود

ابيضه للبرد والتليين   ومحه للتسمين والتسخين

وميل الى ما كان من رقاق   فانه من نوعه العتاق

لان فيه لذة للطعم   وليس بالعسير عند الهضم

وبعد بيض سائر الدجاج   ما كان من حجل او دراج

وبعد بيض البط في اقتراب   من النيء فمنه في ذا الباب

والبيض من اوز او نعام   ذو ثقل عسير الانهضام

فهو رديء طبعه مسدد   نصيبه لزوجة تبلد

واكثر العضول في ذا الجنس   بيض الطواويس بغير لبس

والبيض من حمام ذو امتحان   ويهيج الزرع مع الادمان

كذلك البيض من العصافر   لكنها تنفع للبه ضائر

ذكر وجوه استعماله

واصلح البيض لاغتذاء   النيمبرشت جالب الشفاء

فإنه ينفع في السعال / والسل والشوصة باعتدال
وحسنه لربو نفث الدم / أو ضيق نفس لم يكن من بلغم
منفعته الإلقاء وسط الماء / في غليه ويمزج بالسواء
سبعين ثم اثنين بالسواء / من غير تعجيل ولا ابطاء
وإن يكن ذا شدة إذا انعقد / فإنه ذو ثقل على المعد
لأن فيه غلظا وعقدا / فزد جلوزا لانضاج منه العقد
وإن يكن خفيف الانعقاد / فهضمه يسهل في الاجساد
وكل ما يشوى على الرماد / فليس بالمرضي للامراد
لكونه غذاؤه قليل / فمن يناله في شيبة تحليل
واحذر من البقول في الغزار / من انقلابه إلى المرار
وامنع من البيض الذي تهاله / ومعقوا وسرد شكواله
أو من يرى يعتاده القولنج / أو من يشتكي من معدة تهيج
وإن به لفحة المثانة / وإن في لفحة المعي أو مثانه
أو من به خشونة في الصدر / من سيلان رية أو غير
واعتمرنه في ذا فيه منه الاضرا / وكن له في أخذه من حذر

مخمس

بحسب الاشخاص والفصول / وما غدا اشكاله العليل

القول في الاغذاء بالافراد

وحيوان شابه الاجراد

لحم الري وسائر الغزال / ملزج ردي الاستمراء
وهو من اغتذاء أصحاب التعب / ومن على ما جه ليس يغلب
يزيد في المني بالتجريب / وليس بالجيد للمرطوب

ذكر الادمغة

وفي الدماغ البرد والرطوبة / وهو في الانهضام ذو صعوبة
ردي للمعدة وفساد / فيها وذو ضرر مع التمادي

ذكر القلوب

وفي القلوب عسر الانهضام / وذاك من تلزز الاجرام
وهي كثيرة الغذاء للجسم / تزيد ابطا في حرارة الكبر

ذكر الرئات

الحي والنز طيب في طبخ (الرية) / ليست بذات قوة في التغذية
تصلح للنافث والمحموم / للطفها عن سائر اللحوم

وكونها في لحمها سخيفة كانت لذا في هضمها خفيفة

ذكر الكبود

وللكبود الحر في المزاج وخيرها ما كان من دجاج
وكبد الاوزة المسمنة فإنها في اللذة الممكنة
وكبد الحمار ذات نفع لمن غدا مبتلى بصرع
فأكلها في بطن مشوية إن لها منفعة جلية
وكبد المعز لذي الضر يهيج الصرع إذا في الفطر

ذكر الطحال

إن الطحال يابس المزاج يولد السوداء بلا احتجاج
وفيه قوة على التشريد وليس للغذاء بالمحمود

ذكر الكرش والامعاء

واعلم بأن الكرش والامعاء فما يكون لحمه للغذاء
لأنه لحم ثقيل عصبي مدح منه العجز في التقلب
وجامع للفضلات القذرة وهي إلى حرارة مفتقرة

ذكر الكلى

إن الكلى

إن الكلى غليظة لحمية عسيرة في هضمها بطيئة
لكنها رديئة الغذاء ليست بالسالك في الامعاء

ذكر الاخصاء

واعلم بأن الخصي في الانثاء رطوبة وكثرة الغذاء
وهو يزيد للنساء في اللبن وفي المني جملة من الزمن
كذلك الخصي على اليقين لكنها تميل للتسخين

ذكر المحمود من اللحم

وأفضل اللحوم في البهائم لحم المغاذي مع الفواكه
لكونه كثيرة العضول تهضمها المعدة في تعجيل
وبعدها اللحم من الغراب فإنه للهضم في اقتراب
واعلم إذا أكلت للسمين واعدل الى الطري عن البطون
وظاهر الجسم عن البواطن فإنه كثيفة سواكن
ومن يكون لاصقا بالعظم فإنه ألذ كل اللحم

ذكر الشحم والسمين

الشحم ذو برد عن السمين والكل للارخاء والتليين

ويغلب التسمين للمبرار ... والشحم فيه سبب للمرار

وهو بطيء الهضم في الغذاء ... لكنه الجالب للغثاء

وإن يكن معتقا فذو ضرر ... لعفنه الموجب إفراط الحذر

ذكر الاجنة والرقاب

وفي لحوم الظبي مثل الاجنة ... فإنها للعم كانت مصلحة

كذاك بعدها الرقاب ... مثل ما عليه دل الصواب

ذكر الغرانق منه

وهذه غليظة المزاج ... تصلح أو ذا وذي جراج

وهي لها تغرية للمعير ... بشرطها وقوة للكبير

القول في تفسير طبع السمك وغير اتباع ولا تشكك

اجناسه ثلاثة في الأول ... ثلاثة يشبه جرطام مستسل

فمنه بحري ومنه نهري ... وزد له الثالث في ذا العجز

وهو الذي يعيش في الماء ... العذب والملح وذا الضربي

وهذه أفضله البحري ... وبعدها الثالث في النهري

والسمك

وسمك البحر له أقسام ... ثلاثة تعرفها الأعلام

فمنه صخري ومنه لجي ... ومنه شنشطي قريب النهج

فخيرها هو الذي ما زاله ... يفعل الصخور لم يدع منواله

وسائر العبوج ثم الأردى ... وهو الذي الشاطي بلا تعدا

واختر من الحوت الصغير الحجم ... ما كانت جوهره من غير حم

وجنبن الصغير والأسودا ... مع سمك بض فذا الردى

كذاك ما في ريحه نتونة ... فإنها تؤذي بلا العفونة

ولا تدعه بعد الاصطياد ... فإنه يئول للفساد

واطبخه بعد الشي للغسل ... بخل وزيت مع زنجبيل

والشي في إصلاحه محمود ... ومن في قليه تشديد

ناسبه بالثوم أو بالخل ... مجنب أنواعه في الأكل

والحوت بارد بلغمي ... معطش ومورث للتخم

وقد يكون سببا للسكتة ... والفالج البارد بيض بغتة

ويحدث العلل لجامه ادما ... وبارد المزاج منه في غما

ذكر المالح منه

والسمك المملوح فيه حرة ... يزدادها اذا تطول المدة
تعقبه حرارة وحر ... ينشأ عنه لهب وضر
ويحدث الحمى والاستسقا ... والجرب اليابس والعشاء
معطش مكرب بهول ... وفيه تقشير مجاري البول

القول في توابل الطعام
ومختتم ابواب الكلام

ادخل الفلفل في الغذاء ... اصلح في الطبع والاستمراء (فيه / في منافع الفلفل)
يذهب ما في الجوف من رياح ... وهو الى الهضم ذو اصلاح
وان اذا بلغم زاد ... فهو على اذهابه قوي

ذكر الزنجبيل

الزنجبيل لين الطباع ... وفيه قوة على الجماع
يصلح للبارد من ابدان ... وللذي يشكو من النسيان

ذكر الدارصيني

الدارصيني مع الطعام ... يزيد تقوية انهضام
وفيه نفع زائد للتخم ... وهو مطيب لنكهة الفم

ذكر

١٢٨

ذكر السنبل

وافضل السنبل فيه الهندي ... وهو مقو للمعى والكبد
ونافع للصدر والدماغ ... كذاك للامعاء باستبلاغ (نافع السنبل)

ذكر القرنفل

وقس على ما قدم في السنبل ... وفعله كذاك في القرنفل
وهو يقوي جملة الاعضاء ... في باطن الجسم على الولاء

ذكر القرفة

وهذه محمودة فوائدها ... تطيب الطعام والامواها
مذهبة للبلغم المضي ... بلطفها وما بها من ضرر

ذكر الخولنجان

وللخولنجان بلا خفاء ... منافع في هاضم الغذاء (منافع الخولنجان)
وتمسك البول بلا توان ... ويرسل الانعاظ بلا امتحان

ذكر القاقلتان

ان وقعت اجزاؤها طعاما ... فانها تعينه انهضاما
تجفف الحلوق من الرطوبة ... وهي لبرد في الكلى محبوبة

ذكر المصطكى

المصطكى تلذذ الطعاما وبعلكه يسخن الاجساما

تصلح للقلب وفي نفس الريح ومن سعال كان او بلغم

او ورم في باطن الاعضاء من كبد او سائر الامعاء

ذكر الكروجية

وهي يابسة للطبيخ نافعة للريح اي نفع

وتقطع الرطب والعواق وتنفع البرد على الاطلاق

ذكر الكمون

ويذهب الكمون بالرياح وهو الى الريح ذو اصلاح

مسخن للرياح والبطن لكنه مصفر للون

ذكر الصعتر

ويذهب الصعتر بالقراقر والمغص الصعب بلا وباتي

وصالح للبطن الضعيف وينفع المرطوب بالتجفيف

ذكر الزعفران

الزعفران قاطع للعشرة وجالب ضر الغثا والعيد

مصرع

مصرع مفرح للنفس ويجلب النوم بغير لبس

ذكر الكاشم والراس

واستعمل الكاشم للتفتيح وللمفرد اشتكى من ريح

يطيب النكهة بالاجمال ومثله الراس في الفعال

ذكر الملح

وكل ما يدخله التملح فانه يذهب منه الريح

يهون النفود في الاعضاء ويذهب البرد من الاحشاء

ذكر المر

المر فيه قوة لاستعماله يضر في الصيف والازمان

وضر في زمن الخريف لاجل ما فيه من التجفيف

وينفع الشيخ وفي الشتاء وبارد القولنج في الامعاء

ومن شكا بسكتة وفالج او لقوة في الهذيان تعالج

او من شكا ببلغم وسدة فانه مفتح لسدة

ويذهب الخلوف من افواه وينهض الضعيف عن الباه

وليجتنبه من به جوا سين او من به حمى فذاك ضاري

أو من يرى بحكة في الجسم | أو من غمًّا يعتاده في النوم
أو سرطانًا أو به سعال | أو من ربا في بطنه طحال

ذكر الخل

والخل يابس المزاج بارد | له في الالتهاب ردع زائد
منبه لشهوة الطعام | يزيد في قوة الانهضام
لكنه يضر بالمعي ود | وصاحب السعال والجمود
ومن به البلغم والسوداء | وللذي حل به استسقاء

ذكر الزيت

الزيت حيث كان في أنواعه | مسخن فإن كان في طباعه
أفضله الحلو اللذيذ الطعم | فإنه موافق للجسم
مرطب كثير الاغتذاء | وصالح للمرة السوداء
وفيه إطلاق إلى الطباع | وهو يعيد قوة الجماع
وكل ما أتى عليه أزمان | عمي بطول الاختزان
بطبعه للحمى والتحليل | وفي المزاج الرطب ذو تعديل

القول في الألبان بالإجمال

وما نشا منها على التوالي

اللبن الحليب حين يحلب | للطبع من كل الغذاء أقرب
فيه حرارة وفيه لين | فنفعه إذا لنا مبين
لكونه يوافق الطبيعة | يزيد في الغذا بغية الربيعة
مرطب مخصب للبدن | فليلزم المحموم شرب اللبن
وصاحب الدواء والسعال | إن كان من يبس فلا تبالي
أو من شكا بحرقة في البول | أو شرب بنج أو شكا بالسل
أو شرب الذراريح المضرة | فليشرب الحليب غب مرة
وهو يزيد في القوى العقلية | ويصلح التي غدت ردية
مضعف يذهب بالإعياء | وصالح للمرة السوداء
يزيد في المني والنخاع | وينفع الكثير للجماع
يغني ذا الباه عن النساء | ويطلق الطبع بلا امتراء
وفيه نفع القرحة الردية | إذا تراها قد برت في الرية
ويقطع الحليب من شراك | والمرار والصفرا اشكوا لك
أو به الصداع والمحموم | من حرة فهو هنا مذموم

أو به قرافي ونفخ		أو في حشاه قرحة وسلخ
لا إذا طبخ بالحجاره		أو بالحديد لم تقع أضراره
وذاك في القرحة في الامعاء		لأنه يلصق بالأحشاء
وهو كذا ينفع في الاسهال		وكله يفضي للاسهال
أو قربه الحقا في المثانه		أو تشتكي من عفن أسنانه
وطبعه مولد للحشره		واختفو ذاك منه عاجل الكبد
لا إذا كان من اللقاح		فإن فيه غاية النجاح
ومن تشكى بعلة استسقاء		وليس فان الضعف من أدواء
وكل سدة عرت في الكبد		ويغسل المعي وكل المعد
وينفع المرء من الوسواس		وللدبيلات بفعل طاهر
ولبن النعاج أردى اللبن		والمعز معتدل للسمن

ذكر اللبا وهو اول خارس

أما اللبا فانه ردي		وخلطه فج غليظ نبي
يولد القولنج والأوجاعا		والثقل والعواق والصداعا
لكن فيه قوة تسمن		وقوة بينة تلين

ذو

ذكر أنواع الجبن

الجبن الطري حين العقد		رطب المزاج مائل للبرد
مسكن للعطش القوي		يزيد في اللحم وفي المني
مال له وسرعة في الهضم		وهو يضر بلغمي الجسم
ومنه ما يكون فيه ملح		وفيه للرطب المزاج نجح
وليس بالمذموم للأجساد		لبعده عن قوة الفساد
والجبن العتيق فيه حرة		يعود ما مضت له من مدة
أضر ما يرى على المحرور		مثل شراب السم والممرور
كذاك من مزاجه السوداء		فكل ما يصل إليه داء
فهو إذا معطش مصدع		وكله لا اختيار او يسرع
فيحدث الحمى في الابدان		ويحدث الجلد من الانسان
وهو مضر دائما بالكبد		وميل المرء الشهي الجبن الجسد
ويصلح الجبن الطيب البلغمي		ومن به قرح المعى دون الالم

ذكر ماء الجبن

واعلم لأن البيان ماء الجبن		لأنه ملايم للبدن

وطبعه برد مع الرطوبة | فاعتدال كله في بينه
فهو لذا يصلح للشباب | وصاحب الحمى وذا التلهب
ومن بداوة جرب في الجسم | لذاك فيه قوة للحسم
وينفع القروح والبثورا | والربو والكبود والمصدورا
وليس فيه سبب من خير | أو من قر أو وجعة وحير
أو بدنه سوء المزاج اليابس | أو داء فيل وابتداء الوسواس
أو فيه أو علة استسقاء | كذاك للجدري والحصباء
أو به السل أو الصداع | أو ورم بجرة صداع

ذكر التفاح

وأغلظ ما راب وما البالي | يضر بالدماغ والأسنان
منفخ عسير الانهضام | لكنه مطفئ إلى المرار
وحامض الحلو مثل الآكب | في ذلك الوصف الصحيح الطيب
كلاهما ينفع بالتبخير | وفيه قوة على التسخير
فينبغي للبارد الأبدان | أن يحترز من هذه الأبدان
ثم شكا في جسمه بحرز | أو وجع في وركه أو ظهر

اوبه

أو في سوى ذلك من المفاصل | في خارج من الجسم أو في داخل
أو علة القولنج والحصاة | مضرة هنالك في الغليات
وحلوه أصلح للعصاب | لكونه للحمى في الاقتراب
وأي شيء كان من الألبان | يضر بالرطب وذا الأبدان
يولد الفالج والسكتات | وربما فيه يحدث للشبلات
أو رعشة أو بهقا أو وضحا | ويحدث القروح التي قد فتحا

ذكر الزبيب والتمر

الزبيب لين مع انتشار | في حره ينفع في السعال
وصالح في قرحة المثانة | أو يبس صدر لم تكن بمكانه
ومسقط لشهوة الغذاء | ونافع للمرة السوداء
والتمر نافع للقلب | وضعفا فيه بيرا أو كربه
ومثل ذاك التمر في أفعاله | وأقصر به التسخين في استعماله
وكله من الشموع نافع | لأنه لنضج ذلك دافع

القول في المياه باختصار | وما يراد منها بالاختيار

أفضل المياه ماء المطر | خالصه السالم من تغير

مثل الذي من عين تنبع نبعة … أو يعبر الذهب عنه نبعة
بأنه في الحسن من لطافة … يبش عن في تغييره عن حالته
وجيد المياه من انحدار … كمثل ما القرب الخفيف الجاري
ثم التي تجري من العيون … ثم منها في صالح من طين
أو حجر وهو خفيف الوزن … فضلها عن غيرها من عين
بعد ذي مياه هنا المحمودة … وهي التي فعالها مشهورة
صالحة للكل من مزاج … في الحفظ للصحة والعلاج
وكل ما غدا شديد البرد … رهاذه في جامن به في الكبد
مثاله في الحميات المحرقة … وفي حرارة تراها مغلقة
وفي صميم الصيف والشباب … بعد الغذا يصلح للشراب
وامنعه عند العطش قبل الأكل … فإنه هنا ردي العقل
لا سيما في جاره المزاج … فعيبه ضر واضح المنهاج
وذاك بالرعاف والفالج … كذاك بالأعصاب والارتعاج
وربما هيج ذاك فالجا … وقد ترى منه الكزاز عارضا
يهيج السعال والنزلات … ويضعف الكبود والمعدات

واحذر

واحذر من الشرب على الغذاء … وبعد أخذ الحوت والحلواء
وعقب الجماع والحمام … فإنه يضر بالأجسام
واحذره متى تنتبه عطشانا … ليلا وكن لشربه يقظانا
فإن دعت ضرورة لذاكا … فمصه ما تقتضي به أذاكا

ذكر الماء الجاري على معادن الذهب والفضة

وما جرى على معادن الذهب … فذاك ماء للشراب منتخب
لمن شكا الخفقان المزمنا … أو وجع في كبد ملازم
وبعده والماء في التي … أنواعه مخصوصة بالفضة

ذكر الماء الجاري على النحاس

وما جرى بمعدن النحاس … فذاك للمعى يشربه الناس
يسمنها يبري العنوى … وليس للقولنج بالردي
ونافع للفم واللهوات … يهيج السعال والنزلات

ذكر الماء الجاري على الحديد

وما جرى بمعدن الحديد … يصلح للقلب وللكبود
وقابض ينفع للإسهال … وحابس للزحر والابوال

يزيد في الانعاظ ان يلاقي   وبعض الشيع الاول نعلظم
ادمانه يسبع النفوس   فلا يرى ريسه مرؤ وسبا

ذكر الماء الجاري على الرصاص

وما جرى بمعدن الرصاص   يولد القولنج باختصاص
وربما احدث عسر بول   فانه يفعل اي فعل

ذكر الماء الجاري على الكبريت

وما على الكبريت من مياه   فضرة في طبع الشباب
يصدع الدماغ من بخاره   وما يرى ينفك عن اواره
وبعله تهيئة الدماء   للعفن مؤد بزوز السوداء
لكنه يكسر من رياح   فاقصره بالحامض والاصلاح

ذكر الماء الجاري على الاملاح

وما على معادن الاملاح   فانه يذهب بالرياح
وطبعه في الابتداء مسهل   وشربه على الدوام يعقل
ويهيج الدمع او الفساد   فيحدث القروح في الاجساد

ذكر المسخن بالنار

وماذي

وماذي مسخن بالنار   فلا تمل فيه الى الاكثار
فانه مرخ الى الاجسام   ومسقط لشهوة الطعام
وهو اذا يوخذ عن خواء   يغسل المعي والاحشاء
فيسكن الذي ذا الغثي العارض   ونهضة الطعام او قابض

ذكر الخمر

اتفقا الاطبا ذكروا المداما   وقسموا انواعها اقساما
ففضلوا العتيق الفواح   مالم يجي ثلاثة الاعوام
ولم يكن يوخذ قبل السنة   وهذه الفاخرة المستحسنة
لكونه خلا من الرياح   فيجلب النفس للانشراح
وفيه حسن قوة للهضم   وقوة مطاعة للجسم

ذكر الشراب الحديث

هذا الذي يعرف بالعصار   وليس في الشراب بالمختار
وهو الذي مالم يجاوز عامه   فانه في جنبي البر طامة
يولد القراقر الرديئة   في البطن من رياحه الرديئة
ويعسر الهضم ويثقل البدن   ويورث المعدات انواع الحمى

ذكر الشراب العتيق

ما جاوز السبعة من اعوام | يعرف بالعتيق من مدام
وهو شديد اليبس والحرارة | نقل مع طيبه عن اضراره
يقل بالحواس والدماغ | والكبد العلياء بالاستبلاغ

ذكر الشراب الابيض الرقيق

ان الشراب الابيض الرقيقا | ما لم يكن عصيا او عتيقا
فانه الجيد في المزاج | يصلح في المصيف للاجسام

ذكر الشراب الاحمر الغليظ

يولد السوداء في الاجساد | وهو كثير الغذا والفساد
يضر بالشيوخ والنواقه | وليس للاجساد بالمشاكله
وطبعه التثقيل في الاسكار | يصدع الدماغ بالبخار

ذكر الشراب الاحمر

ان كان في القوام باعتداله | فليس بالردي في الفعال
وهي اللذيذ في المذاق | العاطر الرائق بمواريه

ذكر الشراب الاصفر الرقيق

فاصبح

واصفر الشراب فيه حدة | فهو لذا مصدع مضر
لا سيما في الصيف والشباب | وصاحب الحر ولا لتهاب
ويفسد الدماغ بالبخار | هاذا الذي قد قلته باختصار

القول في مراتب الطعام | وما به يفعل في الاجسام

وافضل الخبز الذي اجزاؤه | الحافظ الصحة بالبهاق
من درمك وحنطة محمودة | بحسب الوصافة المشهودة
مع اقتران الملح والخمير | ومحكم العرك مع التكثير
حسن يعمل في تنور | معتدل الحمى بلا تقصير
حتى اذا استحكم في انضاجه | وحينه يوخذ في اخراجه
فذاك في الغاية في الفضيلة | للجسم في افعاله الطبيعة
لكونه سريع الاستمراء | وليس ذا ثقل على الاعضاء
وان يكن في الغير ذا خشونة | فانه موافق كل البدن

ذكر خبز الشمير

ويغر خبز الدرمك الشمير | وهو حمير طبعه لزج
وفيه قوة على التسمين | وقوة تزيد في التليين

يصلح للقوى من الاخوان   ومتعب الجسم وللشبان

وهو لمن ضره استمراره   او وهنت من سقم قواله

والشيخ والرطب والاطفال   وسرد يبطي له انقطاع

ذكر الخبز القطني

الخبز ارفقا من الخشني   فانه يوسم بالقطني

وهو بطيء الهضم ذو مجاجة   لذاك في تعبه القوى انضاجه

يحدث الحصاة بالتسديد   مع وجع المفاصل الشديد

والسدد في الطحال او في الكبد   وجع ريح في المعى والمعد

وانما تربيه من اجساد   مفرطة الكد على الدوام

ذكر خبز الطابق

وكل ما يخبز فوق الطابق   فان ذاك ليس بالموافق

الا اذا كان من الرقاق   فانه اوفق بالاطلاق

ذكر القطائف

واعلم بان الخبز ذو انتقاب   لغلظ المزاج في اقتراب

وان يكن يشبه بزبد وعسل   فهو اذا مسدد وذو ثقل

لاسيما

126

لاسيما في الضعفاء الهضم   اولى شكا بضعف الجسم

ويدفع الذي يشكي سوداء   او ان تكون اعضاؤه استمراء

ذكر المركبة

واعلم بان هذه المركبة   غليظة في طبعها مرطبة

لغلظة النفخ بها من داخل   فهي لذا مذمومة للاكل

لاسيما منها التي لم تختمر   فانها في جنسها لا تغتفر

وان تكن محشوة بالثمر   فطبعها يميل نحو الحر

وقد ترى تفعل في الاجسام   بفعلها تؤكل في الحمام

وهي اذا بطية مسددة   وذات ثقل يغلو في المعدة

ذكر الخبز المسمن

السمن منه كذلك العجين   فانه يورثه التليينا

وربما يعسر في المعدات   وجعله بحسب العادات

ذكر الكعك والبشماط

اما الطباخ الكعك والبشماط   فباليبس والتعريك في افراط   (في الهامش: والتجفيف)

يولدان الخلط سوداء   والسدد في الكلى وفي الامعاء

ويقطع الرعاف مع الإسهال   ويجلب ان شرب الكيموال
وما يكون حشوه بالتمر   فإنه يفرح للمحمور
لأنه أركان بالأفاويه   ففيه إسخان بلا تشابه
وإن يكن بالسمن أصل عجنه   فإنه له نفع ولينه
وما يكون حشوه بالسكر   واللوز فهو جيد في الجوهر
لأنه تصبه للدهن   فهو إذا يلين الخشونه

ذكر الثريد

إن شغف الثريد بالأمراق   فإنه رطب على الإطلاق
بأجل ما فيه والدسومة   وهذه قاعدة معلومة
فما يكون خبزه فراقتى   فإن ذاك فيه حسن النظر
لكونه خفيف الاستمراء   وهين السلوك في الأعضاء
وما يكون خبزه فطيرا   فكن إذا من ضرره حذورا
وقد مضى ما تقتضي فعاله   ووصف ما جاز له استعماله

ذكر الكسكسو

يغلظ نفخ الكسكسو ان خميره   لأنه مطبوخ بلا تخمير

فليجتنبه

فليجتنبه ذو المزاج البلغمي   ومن به ضعف فلا تأتم
أو من شكى حلاوة في عصبه   أو من تراه صدره فيه ذابه
فهو إذا لم يلف خلطا فاسدا   يجف في الهضم على كل المعدة

ذكر الاطرية

واعلم بأن ما يدعى الاطرية   وأنها ثقيلة ومودية
فهو لما فيه من اللزوجة   ويحدث التسخين بالمزاجه
وما على الأمعاء من لحمان   مثل الزجاج أو فتيل الطين
ينفع للصدر وللضراع   وكلها مكرهة للطحال   وللسعال

ذكر المحمص

وكن إذا اغتذيت بالمحمص   عن تعب الجسم ذا تخصص
فإنه بالحركات يستحل   ومع نضج فالسكون أفضل
وهو بطيء الهضم ذو تنشير   ويبس في القولنج بالمحمود
وما يكون فيه ذو اخضرار   فإنه أقل في الأضرار

ذكر الهريسة

وهذه غليظة الطباع   تزيد في القوة للجماع

ثقيلة بطيئة في الهضم | وربما تعقب طول السقم
لسكتة ومالح ولقوة | وعطشة توجب ضعف القوة
وتورث النقرس في الجماع | وتحدث القولنج بالاكثار
والوجع القوي في المفاصل | والمري فيه مصلح للآكل
ونفعه للخصب في الابدان | وذاك كله مع الادمان
وربما ارتفع السعلان | ان كان من طبع الجفوف نازلا

ذكر السمن

العلك المحكم التين جيد | كمثل الخمر يسير التليين
وهو اخصائي الجسم جيد | لكنه ذو غلظ يسيره
وينفع اليابس من مزاج | لاسيما المطبوخ بالدجاج

ذكر طير مصر

وليفسد الرخيص بالمركبة | فهو من المقايس المرتبة
لكن هواتي في الانضاج | وتلك في ذلك في احتياج
وان يكن بالبيض فهو يثقل | وتركه في السكون افضل

ذكر الجشيش

وفي الجشيش كثرة الغذاء | والسر مع عسر في الاستمراء
وفيه قوة على الاخصاب | ان كان اخذه بلا اغتباب

ذكر الحسبة

حساء الخمير عاقل للطبع | وينفع المرار في قمع
من خذ في زمن المصيف | لاجل ما فيه والتلطيف
وكل ما يوخذ من حساء | بغير تخمير مكا النشاء
ينفع من ينفث بالدماء | من صدره وحرقة الاحشاء
ويمنع الصوت مع السعال | ونفعه بالخل للاسهال

ذكر الاسفنج

وليس في الاسفنج سوء هضم | وانها محمودة للجسم
لانها ردية الكيموس | فتحدث الاكراب للنفوس
وقليها ان كان في الثمار | فانه يودي بلا فبلايس

ذكر الجبنة

اما التي تعرف بالجبنة | فانها غليظة ولينة
تزيد في رطوبة الاجسام | وربما تعسر في انهضام

ويجتنب التسرير في الجماع | والسهر في الكلام والجماع
واكلها بعسل له ضرر | في غاية فليجتنبه كل الحذر

ذكر المعفوط

وطبعه الجرمع الترطيب | على اختلاف الفرد في التركيب
فليجتنب ذلك من قرأه | بضعف او من شكا احماله
او من يكن ضعيف الانهضام | او من به الازمان في الاسقام
وانما ذاك لاستحالته | بسرعة تخرجه عن حالته

ذكر الخشكار

الخبز ان كان من الخشكار | فليس بين للغذاء في المختار
لكونه قليل الاغتذاء | مولد للمرة السوداء

ذكر حشيش الحرمز

ان قوي هذا حشيش الحرمز | عن غلظ مسدد لم يجز
فهو اذا يعطى للانهضام | ومورث للخصب في الاجسام
يغني اصحاب المزاج البلغمي | او من شكا في جوفه من ورم
واللذ يوجع للاعضاء | لاسيما في زمن الشتاء

ذكر

ذكر ماء الشعير

ماء الشعير فاضل التبريد | لمن شكا من لهب شديد
ملين للصدر ذو جلاء | وفي سبيل البول بلا امتراء

ذكر طبخ الارز

ان طبخ الارز بالالبان | فانه للجسم ذو وجدان
يكثر التلديغ في كل المعد | ان كان من خلط جديد قد بدر
وفي الذي يطبخ بالحليب | سر على نحو قوي التركيب
وفعله التخصيب للابدان | ونضرة الالوان والوجوه
مغلق للنجو والريح معا | ونافع لمن به قرح المعا
وهو الذي يرجى قوى الكلاج | واحسن بالسكر في الاطباخ

القول في المطبوخ من حماه | وما الذي يفعل في الابدان

ان الشواء كله مستحق | وضعه بلا بشر ومنه لين
في بيع النار منه ذاك يابس | يبطي هضمه للبطون حابس
وما سواه فهو ذو رطوبة | ليس له في هضمه صعوبة
وكل ما يؤكل من شواء | فانه يزيد في السرماء

فهو لذا تقوى به الأعضاء   بالغريض وبه امتلاء
وينفع المكبود والجشوع   وهو متى نعم من الشموع
وإن يكن في الشيء فوق الهالك   فإنه من أحسن الشوآك
وكل ما يشوى على الرماد   فهو إذا أكل على الأجساد
وشبهه أو كان في سفود   ليس على التفسير في البعيد
لأجل ما فيه من الجفاف   عن غيره منه فلا خلاف
وجنب الشيء بنار التبن   فإنه ضر على البغيين
كذلك الدوم ونار الخروع   فكله في فعله لم تنفع

ذكر كباب الجمر

وما على الجمر من الشرايح   فليس عن معايبه برايح
وهو إذا أنوع شربه التي   لأنه لعق حار الجمر

ذكر المطجن

وكل ما يوخذ من مطجن   من أجل الحر وغير لين
موافق في زمن الشتاء   والنفع بعلة استسقاء
أو من شكا بوجع المفاصل   عن بلغم خارج أو داخل

وضه

وضره فيها ليس ولا بدان   كذاك في الصيف بالشبان
أو من به الحمى مع الصداع   وينفع الضعيف في الجماع

ذكر الغلاي

طبع الغلايا لطاهر الأسمان   ينفع للمبرود من الحران
كذاك للشيخ وفي الشتاء   وليس بالنافع في الصفراء

ذكر المقلو على الإطلاق

وكل ما يقلى على الإطلاق   فليس للأبدان ذا وفاق
لأجل ما به بلية تداخله   يضر من قد ضعفت مفاصله
فليجتنبه من به التهاب   في جسمه كذلك الشباب
أو من به يبس من الأبدان   وزمن الصيف في الأزمان
أو من شكا تضيقا بنفسه   أو من مزاجه ردي بيبسه

ذكر المرقاس

وكل ما يقلى من المرقاس   فذو حرارة بلا التباس
لأنه إن لم يكن طريا   فاحسبه في فعاله رديا
وهو متى تصنعه بطبخ   فإنه مليوق مسرخ

وهو اذا يكون بالافواه ... مول اللبن بلا تشابه

ذكر البنادق

ومن يرد ان ياخذ البنادق بحسب الوجه الذي يوافق
وذاك ان يكثر التوابل فيها مع الخل الحرير الفاطل
فانها تكون في انهضام وتنعش القوة في الاجسام
وليجتنب ذاك الذي شكواه بمعدة او ورمت حشاه

ذكر المخلل

وكل ما خلل من طعام فانه يبرد في الاجسام
يضر بالاعصاب والامعاء والصدر والباه على الوباء
وغير المخلل اللطيف ومن شكا بحرة المصيف
كذاك في الغليظ من غذاء للحطب في الابدان في الشتاء
وكل ما وافقه التكييف فهو لما قد خلله قريب
مثل ما ترى في المروزية فانها مجموعة في الاغذية
فالخل فيه القبض والتبريد وفعله في غوصه شديد
والجوز فيه الحر والالزاجة وربما تهيجه العجاجة والقبور

والغير

والغير فيها اللبن والرغاء فيزال كل شيء بالاستواء
وهو يقوي القلب والاعضاء وينفع البلغم والصفراء
بحسب الاحكام والترتيب ويعمل باللين بالتركيب
وليس لمن يارد المزاج العين بالعناب في الانضاج
وان يكن حاله مع سكر او عسل فهو جيد الجوهر
فذلك المعروف زين قلاج وافضل الغذاء للمزاج
لسبب ان كان تركيبا حسن فنفعه يشمل سائر البدن
فذلك القانون في التركيب للحاذق المحتفظ اللبيب

ذكر القديد

واعلم بان فعله القديد لانه في يبسه شديد
فيحدث التعطيش والصداعا وعلل السوداء انواعا
وجيد لمن قد رطب البدن والترك في غير الشتاء والزمن
القول في الكوامخ المستعمله سائرها وان نكن مختلفه
وكلها تضر بالغذاء ولانه تهيج للسوداء
مذهبة وخامة الطعام تزيد في قوة الانهضام

فإن يكون باردًا كالليمو ... [illegible] وبالجزموم

فإن يكن في آخر يختل ... فإنه موافق بالفعل

وليجتنبه من شكى بحكي ... أو من شكى تضيفًا وعمي

لأن فيه قوة تعمي ... وضرة بالمبرودين تبقى

وما مضى الحضر وتلطف ... والبشرخ وخلو التجفف

ينفع للصداع واللهيب ... ومفقان القلب بالتجريب

والنفخ بالعكس الشرسين ... فإنه العون على التبريد

أو من شكى بالمرة الصفراء ... وللنزف بحوة الرمداء

وهو عظيم النفع للسموم ... والنفخ بالعقى والمحموم

والحمى والكمد والتجفيف ... ومعلله التفتيح والتلطيف

وإن يكن بالخل منع السرد ... إذا ذكون في طحال أو كبد

كذلك الكلاخ من زيتون ... أعطي بالعصر بلا تسخين

مولد للمرة السوداء ... ويورث الإنسان لين الماء

ويحدث الصداع والوسواسا ... فما اجتنابه تسا

ووجع الأعضاء والزوائح ... وأرقا وعظم الطحال

والمرة والبواسير الردية ... والشهوة المذمومة الكلبية

ذكر النارنج

حماضه أيضا شديد البرد ... له قوى مخلة بالكبد

ونافع للمرة الصفراء ... يمنع من توجع الأعضاء

والمر في حماضه قوي ... وقشره في هضمه بطي

يحدث الاسقام في الأمعاء ... وليس بالمحمود للغذاء

القول في طبائع الحلو لكونه جنس من الغذاء

وأبيض السكر منه معتدل ... في حره فلا نزال منتقل

ولذا يصلح للمزاج ... والمبرود في احتياج

ونعم استعمال للمرار ... وأكثر فيه الفتح للمجاري

لأن فيه الغوص والجلاء ... ينفع للنفخ به استسقاء

أو من شكى خشونة في صدره ... فإن هذا نافع لضره

وللكلا وأفضل السكر آه ... ونافع لعلل السوداء

ذكر نبات الجلاب

وفي النخ يبقى بالجلاب ... لطافة تنفع في الالتهاب

ويقطع العطش للمجموع   وينفع البهق على الهجوع

ذكر المعنبرية

واعلم بأن المعنبر التي طيب   وغلظ يعيدا في يبس
ملين للطبع والسعال   ودمه المحمود ذو اعتدال

ذكر القاهرية

وهذه لينة الطباع   معينة لقوة الجماع
ينفع من شكى بضيق الصدر   او من شكى في نفسه بعسر
او به اليابس من سعال   او من شكى بحرقة الابوال

ذكر العسل

ما كان منه من فراخ النحل   فإنه مميز بالفضل
وكله فيه من الشفاء   ما جاء من الغذاء والدواء
فلازم به للشيخ والمبرود   فإنه من الغذا المحمود
وفيه قوة على الجلاء   ونافع للبرد في الاحشاء
وربما يورث السعالا   والرمد المضني والاسهالا
وليجتنب في سبع الامعاء   وللذي بالمرة الصفراء

يغني

يغني بالصداع والجموع   لاكن ينفع للشموع

ذكر الزلابية

الحر والتسمير في الزلابية   وهي لصاحب الخطا مراوية
غليظة عسيرة الانهضام   وتورث الحكاك في الاجسام

ذكر الخبيص

اذا اخالك الوفيرزيت وعسل   فإنه في المعرات ذو ثقل
غليظ هضم زائد الغذاء   مولد الرياح في الامعاء

ذكر الكنافة

واعلم بأن الطبع في الكنافة   الحر واليبس مع الكثافة
يغني بالحمى ورمي مزاج   ويورث الحمرة في الامشاج
بطيئة في هضمها والمعد   وهي كثيرة الغذاء والشرد

ذكر العيصة

في العصة الحر مع الرطوبة   معا وفي انهضامها صعوبة
تزيد في الحمرة والصداع   وقوة الجسم وفي الجماع

ذكر الفالوذ

وكونه يصنع بالنشاء … فهو ميسره بلا امتراء
وفيه حب وهو ذو ليانه … يصلح للفروج في المثانه

ذكر النواطف

وكل ناطف له تنفيخ … وطبعه وفعله مبيخ
فانه بحسب التركيب … يفعل في القياس والتجريب
مثل الذي في الجوز من حلواء … يولد المرة من صفراء
وان تكن صنعته بالسمسم … فانه مرطب ذو وخم
ونفع ما بالجوز في السعال … فليجتنب للطبع في الفعال

ذكر الزبيب

وهو عصير العنب المطبوخ … فليأته لفعله الشيوخ
او في شكل يورث في صدر … او خلفة فنافع للضر
وللذي بحرقة المثانه … او سلس فليلتزم ادمانه
لاكنه المفسد للدماء … وغير صالح لذي السوداء
ويورث الجرب والدماملا … وقد تراه للطباع عاقلا

القول في خاتمة الكتاب … نظم ما شذ من الابواب

اذا اردت لذة الاشباع … فنصفه سلامة من الاوجاع
فنزل الغذاء عند صدق الشهوة … وراحة النفس وجد القوة
فقلل ما يبقى على اعتدال … وغيره الاكثار والاقلال
والغذا المرتضى للحال … تراه للصحة في اقبال
ومنه الغليظ والصقاع … عسير ان يهضم في انقطاع
مثل الثريد والهريس والجبن … وبعض اللحم ومثل اللبن
ومنه البطي ذا انقطاع … عن معي في الهضم والطباع
كذاك ما يكون ذو تلبين … فعذر ما عن حابس البطون
واعلم بانه اكثر الاشياء … تجنب التخليط في الغذاء
لاسيما اغذية معلومه … ان جمعت تكون كالمسمومه
مثل الذي يشوى من الحملاع … في الشوي فهو الضر لا جماع
والسمك ايضا مثله مع الجبن … وبيض او اكل الجوز فاحذر اللبن
وجنب الارز والخللا … ولا تكن مثله مستعملا
واحذر من الكوامخ والشموع … انقله والغذا المذموم
كذلك البقول مع الالبان … وجنب الهريس مع رمان

والحمض ومواكله وبقل لاسيما مع بطن ومهمل
ويهضم الخبز مع الابزار كذا الفواكه مع الادهان
والتوت مع ملشمش او بطيخ او جبن او لبن او خوخ
او فستق او تمر او لوز وكل ذا دهن كمثل الجوز
وجنب الحلوا بعد المالح او سمك فذاك عين طالح
ولتصلح المالح بالحوامض كذا بالسلو والقوابض
والخل للتمر والكنيف والمرى فيه قوة التلطيف
فاصلح به الغليظ والطعام فانه عون على الانهضام
وتابع الحلتيت بالحلواء فانها لها من الفتر وآفة
واصلح اللحم بالتوابل او بصل فذاك المشاكل
وملح العطش بالنطرون وزد له اليبسي وكمون
واصلح الارز بالادهان كذاك بالحليب والالبان
والبيض بالصعتر والاملاح فانه عون على الاصلاح
وهكذا المعتد بشرب اللبن وزنجبيل تكتفي من الحزن
وهذا تاخير الغذا او كثره وفي العشاء جيء واسواء

والقسم

والقسم الجوف اذا ومدارس بين الطعام والشراب والنفس
فدونك وجيزة للعالم لا يفقه بالسادات الحفاظ
العالمين والهمة البيان لم تعتني للشرح والتبيان
بسعد مولانا الخليفة الامام المكتفي بالله منهج الانام
لا زال في عز وسعود النعم لا زال اعلا على كل امم
لا زال محموزا على الاسلام لا زال منصورا مدى الايام
ثم السلام الطيب العميم الطاهر المقدس الكريم
على مقام الزكي لا يبرح ما طلعت الشمس بكل مطلع

ورحمة الله وبركاته وصلى الله على سيدنا ومولانا محمد وآله
كملت بحمد الله وحسن عونه